

十万个不要

饮食篇



上海人民出版社

十 万个不要 饮食篇

农村读物出版社

十万个不要

饮食篇

编写 雷毓华 付小燕 张木早

责任编辑 任 鹤

农村读物出版社 出版

山东肥城印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787×1092毫米 1/32 10.75印张 232千字

1991年7月第1版 1991年7月第1次印刷

印数：1-54800

ISBN 7-5048-1615-9/Z·225

定价：4.90元 精装：7.50元

出版者的话

不要四面出击。

——毛泽东

损着别人的牙眼，却反对报复，主张宽容的人，不要与他接触。

——鲁迅

如果是这样，你不要悲哀。 ——歌曲《血染的风采》

请旅客注意，不要坐过站。 ——列车播音员

上述的话，有的出自叱咤风云、运筹帷幄的政治家、军事家，有的出自智慧深邃，想象非凡的思想家、理论家，有的出自别具匠心、巧夺天工的文学家、艺术家，有的出自平凡工作岗位上的普通劳动者。诚然，“不要”这两个字，在不同的时间、地点，出自不同人之口，可能有不同的涵义，但是，从上述的引言中，我们可以看出，“不要”对于我们的生活是多么的重要。如果说，谁能离开“不要”而生活，那么，生活也就会“不要”此人入了。

亲爱的朋友，您还记得《十万个为什么》、《十万个怎么办》等丛书吗？那些书送给您的是一串串金钥匙、一条条五彩路，而我们这套丛书里所讲的，则是生活的十字路口的“红灯”、社会竞争中的“黄牌”，什么是不能去做、不该去做的事。这样的“红灯”、“黄牌”与“金钥匙”、“五彩路”同样重要。这部书，涉及到生活的方方面面，从事业、成才、进取、立志，到人际间的交往、社会规范道德；从情操陶冶、爱好情趣到衣食住行、文化娱乐；从养生长寿、卫生保健到体育锻炼；从恋爱婚姻到家庭中的种种琐事……，总之，凡是“不要”去做的，本书几乎全部囊括。

曾有一个时期，“禁区”这个词，几乎成了贬义词。其实，生

活中还是有不少禁区的。我们反对的是错误地设立的禁区。如今，我们站在科学的角度去透视禁区，是符合当今加速改革开放、进行社会主义现代化建设的时代潮流的。事实上，一个国家，一个民族，越是进步、开放、文明，越是向现代化发展，它的“禁忌”就越多——乡间小路，可以不设“红灯”；小朋友在院子里踢球，可以不设警告“黄牌”，可是现代化都市、国际比赛，没有“红灯”、“黄牌”就不行了。

从禁忌角度去指点人生，施教传德，也是我们民族的优良传统。我国古代思想家们，尤其擅长用“开红灯”、“亮黄牌”的方式去阐述人生哲理。孔夫子十分强调“你不要给别人什么”，如“己所不欲，勿施于人”即是。孟夫子在谈“大丈夫”的道德规范时，十分注重大丈夫不应该有的行为，如“富贵不能淫，威武不能屈，贫贱不能移，此之为大丈夫”即是。

从禁忌角度去考虑问题，也符合我们中国人的思维方式和习惯。如，母亲常常告诫孩子：“上街不要乱跑。”“不要和小朋友打架。”妻子常常劝诫丈夫：“不要再抽烟了。”……

亲爱的朋友，我们有些人在生活中栽了跟头，失败了，倒霉了，碰壁了，不是由于不知道“应该”做什么，而是由于不知道“不要”做什么，以致闯入了生活禁区，遗憾终身。然而，现在的出版物，大都是去指导人们“应该”去做什么，很少有专门谈“不应该”、“不要”去做什么的。我们农村读物出版社竭诚奉献给广大读者一套《十万个不要》丛书，就是希望大家能在生活中少走些弯路，少碰些钉子，少闯一些“禁区”，在人生道路上顺利地前进！

农村读物出版社

1991.6

目 录

一、饮食卫生

1. 不要忽视饮食的心理卫生·····	1	21. 不要忽视肉皮的美容作用·····	11
2. 不要用合吃的方式吃饭·····	2	22. 不要忽视猪蹄的美容价值·····	12
3. 宴请宾客两不要·····	2	23. 早餐不要只吃鸡蛋·····	12
4. 家宴七不要·····	2	24. 早餐不要光吃干饭·····	12
5. 不要忽视西餐的礼仪·····	3	25. 冬春早锻炼后不要吃过烫食物·····	13
6. 不要用矮桌进餐·····	5	26. 晚餐不要吃得过饱、过晚·····	13
7. 不要长期吃素食·····	5	27. 晚餐不要太油腻·····	14
8. 不要常吃零食·····	5	28. 晚餐不要多吃肉食·····	15
9. 不要常吃强化食物·····	6	29. 晚餐不要吃糖分过多的食物·····	15
10. 不要过食·····	6	30. 睡前不要进食·····	15
11. 忧伤时不要多食·····	7	31. 不要长期食用过热的食物·····	16
12. 不要忌食含胆固醇的食物·····	7	32. 不要忽视面食的制作方法·····	16
13. 不要偏食酸性食物·····	8	33. 不要忽视主食中硫胺素的缺乏·····	17
14. 不要过量食用蛋白质·····	8	34. 不要吃天然冰·····	17
15. 不要忽视饭前饮水·····	9	35. 不要常吃人工色素的	
16. 空腹不要过久·····	10		
17. 不要空腹吃蕃茄·····	10		
18. 不要轻视夏季食欲减退·····	10		
19. 夏季不要用热性调料·····	11		
20. 夏季不要忌食苦味食品·····	11		

食物	18	价值	29
36. 食物搭配不要相克	18	59. 不要怕远红外线烤箱对 人体有害	30
37. 不要长期食用熏烤食品	19	60. 尽量不要吃剩饭	30
38. 不要忽视各种烹调方式 的利弊	19	61. 不要过多食用炒黄豆	31
39. 不要吃焦糊的食物	20	62. 喝豆浆两不要	31
40. 不要多吃煎炸食品	21	63. 不要天天以油条当早点	31
41. 不要多吃腌制食品	21	64. 年糕不要烘烤	32
42. 不要食用太多的盐	22	65. 不要用铁锅煮绿豆	32
43. 炖骨汤时不要忘记加 点醋	22	66. 不要直接食用冷藏熟食	32
44. 不要滥用天然调味品	22	67. 淀粉食物不要凉了再吃	33
45. 不要以为精盐不如粗盐	23	68. 不要吃拉粘丝的馒头	33
46. 不要忌用茶水做饭	23	69. 不要贪食火锅汤	34
47. 不要用开水泡饭	24	70. 不要吃煮后颜色变红的 元宵	34
48. 不要喝隔夜银耳汤	24	71. 不要用沸水冲饮营养 补品	35
49. 不要用硫磺熏蒸馒头	25	72. 不要用沸水冲饮蜂蜜	35
50. 不要食用劣质绿豆凉粉	25	73. 不要久存蜂蜜	35
51. 不要过量食用豆制品	25	74. 不要食用变质的蜂王浆	36
52. 不要多吃爆米花	26	75. 不要食用直接采集的 花粉	36
53. 不要多吃臭豆腐	26	76. 不要食用处理不当的 蚕蛹	37
54. 不要吃不熟的大豆和 豆浆	27	77. 不要忽视食物中的酸咸 平衡	37
55. 不要把剩菜放在火锅内 过夜	27	78. 打开的罐头不要分多 次吃	38
56. 不要忽视食物纤维	27	79. 不要以为罐头食品是保	
57. 不要忽视富含维生素的 食物	28		
58. 不要忽视尼克酸的营养			

险食品	38	104. 不要忽视饭后的疲倦感	50
80. 不要吃两头凸的罐头	39	105. 饭后不要立即睡觉	50
81. 不要吃长白膜的酱油	39	106. 饭后不要立即劳动	50
82. 不要只注重食物的色香味	39	107. 饭后不要立即洗澡	51
83. 不要空腹饮牛奶	40	108. 不要蹲着吃饭	52
84. 睡前不要忘记喝杯牛奶	40	109. 不要用保温瓶装牛奶	52
85. 不要空腹洗澡	41	110. 不要用保温瓶装豆浆	52
86. 不要每天只吃两餐	41	111. 不要用保温瓶装酸性 饮料	53
87. 口腔不要忽冷忽热	42	112. 不要用保温瓶装啤酒	53
88. 不要忘记饭前洗手	42	113. 不要忽视保温瓶的水垢 清除	53
89. 不要忽视筵席上菜的 顺序	42	114. 不要忽视保温瓶塞的 卫生	54
90. 不要狼吞虎咽吃饭	43	115. 不要多喝气压保温瓶中 的水	54
91. 牙齿不好的人不要忽视 饮食	44	116. 不要用保温杯沏茶	54
92. 吃饭时不要偏嚼	45	117. 不要用透明玻璃瓶贮存 食油	55
93. 不要在说笑逗闹中进餐	45	118. 不要用塑料器皿盛牛奶	55
94. 生气时不要用餐	45	119. 不要忽视塑料食具的 选择	55
95. 乘车走路时不要吃东西	46	120. 不要用塑料器皿贮存酒	56
96. 吃饭时不要看电视	46	121. 不要用塑料桶存放食油	56
97. 吃饭时不要看书	47	122. 不要用塑料器皿装醋	56
98. 吃饭时不要动脑筋	48	123. 不要用一般塑料袋装 食品	57
99. 饭后不要放松裤带	48	124. 不要用塑料编织篮盛装 熟食	57
100. 体弱者饭后不要立即 散步	48		
101. 饭后不要立即饮茶	49		
102. 饭后不要游泳	49		
103. 饱餐后不要喝汽水	49		

125. 不要用陶搪瓷器皿久存 酸性食品	57	145. 不要用金属容器贮存 蜂蜜	65
126. 不要用普通搪瓷制品煎 煮食物	58	146. 不要用金属壶装酸性 饮料	65
127. 使用彩瓷餐具不要忘记 防中毒	58	147. 不要用敌敌畏保存粮食	66
128. 不要忽视铁制炊具的使 用方法	59	148. 不要用镀锌白铁桶装酸 性饮料	66
129. 不要过多食用沙锅菜	59	149. 不要忽视盛油器皿的 清洗	67
130. 不要用铝制品存放面粉	60	150. 不要用乌桕木做菜板	67
131. 不要使用铜制炊具	60	151. 不要忽视砧板卫生	67
132. 不要用废旧铝制品改制 餐具	61	152. 不要用化纤布擦洗餐具	68
133. 不要在铝制器皿内拌鸡 蛋汁	61	153. 不要用卫生纸擦餐具	68
134. 不要用沥青退鸡鸭毛	61	154. 不要用洗衣粉洗碗筷	68
135. 不要用铝制水壶装酒	62	155. 不要忽视筷筒卫生	69
136. 不要擦掉铝锅上的锈	62	156. 不要使用油漆筷子	69
137. 铝炊具不要同硬质器具 摩擦	62	157. 不要使用仿象牙筷子	70
138. 铝铁炊具不要配合使用	63	158. 不要用力搓洗大米	70
139. 不要用铁锅煮山楂海棠	63	159. 不要用热水淘米	70
140. 不要用铁锅煮藕	63	160. 不要吃捞饭	70
141. 不要用铁罐或铜罐盛放 食油	64	161. 不要开锅后再蒸馒头	71
142. 不要用铜炊具加工蔬菜 水果	64	162. 不要过多用碱蒸馒头	71
143. 不要用生锈的铜火锅	64	163. 不要以为碱重的馒头无 法改善	72
144. 不要用锡壶装酒	65	164. 熬绿豆汤不要加矾	72
		165. 煮绿豆汤不要放碱	72
		166. 煮稀饭不要放碱	73
		167. 煮饭时间不要太长	73
		168. 煮鸡蛋下要用生水冷却	73

169. 煮鸡蛋不要加糖	74	192. 不要以为蛋白质会影响 脂肪的吸收	84
170. 不要以为菜馅饺子不如 肉馅饺子	74	二、粮·油·蔬菜	
171. 饺子馅不要挤水	74	193. 不要只吃细粮而忽视 粗粮	86
172. 新鲜猪肉不要用热水 浸泡	75	194. 不要忽视小麦的药用 价值	86
173. 腌肉不要加硝	75	195. 不要忽视大麦的药用 价值	87
174. 蔬菜不要先切后洗	76	196. 不要忽视小米的食疗 价值	87
175. 蔬菜切后不要长久放置 ..	76	197. 不要单吃玉米	88
176. 蔬菜不要炒得时间过长 ..	76	198. 不要忽视荞麦的保健 价值	88
177. 不要用冷水浸泡干腌菜 ..	76	199. 不要忽视大豆的药用 价值	88
178. 不要长时间浸泡海带	77	200. 不要忽视面筋的营养 价值	89
179. 烹调蔬菜不要全用旺火 ..	77	201. 不要忽视豆制品中的抗 营养因子	89
180. 炒菜不要早放酱油	78	202. 不要过食红薯	90
181. 炒菜时不要用油过多	78	203. 红薯不要与柿子同吃	91
182. 不要生吃酱油	79	204. 保存红薯的温度不要 过低	91
183. 烧豆腐不要放葱	79	205. 不要以为谷物的营养价 值低	91
184. 生熟食品不要混放	79	206. 不要晒大米	92
185. 不要忽视凉拌菜的卫生 ..	80	207. 不要用旺火煮挂面	92
186. 不要在煤火炉上烘煨 食物	80	208. 不要用锅内余油炒饭	92
187. 不要在煤气上烤食物	80		
188. 不要忽视饮食异常	81		
189. 不要忽视食物对大脑功 能的影响	82		
190. 不要忽视可增强记忆的 食物	83		
191. 不要忽视食物对人为 的影响	84		

209. 不要常吃方便面	93	232. 不要吃生棉籽油	100
210. 方便面不要长期存放	93	233. 不要认为豆油的营养价 值差	101
211. 不要在冰箱里存放面包 ...	93	234. 不要直接食用毛油	101
212. 不要忽视面包的保健 作用	94	235. 不要用生豆油拌饺子馅 ...	101
213. 不要丢掉剩面包	94	236. 包饺子不要后和面	102
214. 不要倒掉面汤	94	237. 不要反复加热食油	102
215. 不要认为回软面包不如 新鲜面包好	95	238. 用葵花籽油烹调油温不 要过高	103
216. 不要吃黄变米	95	239. 不要认为吃菜籽油不好 ...	103
217. 不要吃变苦的玉米面	95	240. 不要只吃一种油	103
218. 不要食用霉变与酸败的 糕点	96	241. 不要吃油渣	105
219. 包粽子不要放硼砂	96	242. 不要食用哈喇味油	105
220. 不要吃馊粽子	96	243. 不要用透明玻璃瓶存放 猪油	105
221. 吃粽子不要过量	96	244. 不要食用发绿的猪板油 ...	106
222. 不要用水浸年糕	97	245. 不要过多食用鱼油	106
223. 不要吃发霉的花生和 玉米	97	246. 不要过多食用豆腐	107
224. 不要吃生花生	97	247. 不要吃变红的干豆腐	107
225. 不要食用长芽的花生	98	248. 吃豆类制品不要同时 饮茶	107
226. 不要剥掉花生米外的 红皮	98	249. 不要空腹喝豆浆	107
227. 不要吃长黑斑的红薯	98	250. 不要用豆浆冲鸡蛋	108
228. 不要过量食用食油	99	251. 不要吃发芽土豆	108
229. 不要偏食植物油	99	252. 不要带皮吃土豆	109
230. 不要忽视米糠油	99	253. 不要晒土豆	109
231. 不要忽视植物油降低胆 固醇的作用	100	254. 土豆不要与红薯混放	109
		255. 不要吃生扁豆	110
		256. 生吃大蒜六不要	110

257. 不要吃未消毒的蔬菜	111	276. 红萝卜不要与白萝卜 同吃	117
258. 不要吃未成熟的蕃茄和 茄子	111	277. 不要长期食用萝卜芥菜	118
259. 不要空腹吃茄子	112	278. 吃萝卜不要削皮	118
260. 不要忽视圆白菜的食疗 价值	112	279. 不要吃未煮熟的豆角	118
261. 不要忽视芹菜的食疗 价值	112	280. 不要怕茭白里的黑点	118
262. 不要忽视韭菜的食疗 价值	113	281. 腌咸菜不要忘记压石头	119
263. 不要忽视菠菜的食疗 价值	113	282. 不要干藏生姜	119
264. 不要忽视胡萝卜的食疗 价值	113	283. 不要以为荤油比素油容 易使人发胖	119
265. 不要忽视洋葱的药用 价值	114	284. 茎叶类菜不要切得过小	120
266. 不要忽视大蒜的药用 价值	114	285. 烹制绿色菜不要放酱油	121
267. 不要忽视花生的药用 价值	115	286. 炒菠菜不要后放盐	121
268. 不要忽视蕃茄的药用 价值	115	287. 炸花生米不要放热油	121
269. 不要过食洋葱	115	288. 不要过量食用辣椒	121
270. 不要过食苦瓜	116	289. 不要吃化肥发的豆芽	122
271. 不要吃苦瓠子	116	290. 不要食用过长的绿豆芽	122
272. 不要过食菠菜	116	291. 不要多吃鲜黄花菜	122
273. 蔬菜不要用热水烫	117	292. 不要吃刚采摘的木耳	123
274. 炒青菜不要加醋	117	293. 不要倒掉浸泡蘑菇的水	123
275. 绿色蔬菜不要闷煮	117	294. 香菇不要浸泡的时间 过长	123
		295. 不要用铁锅发玉兰片 板笋	123
		296. 不要吃蓝紫色的紫菜	124
		297. 不要忽视海带的食疗 价值	124
		298. 不要多吃海带	124
		299. 煮发海带不要忘记放碱	125

300. 不要吃未腌透的蔬菜 ……	125	畜肉 ……	134
301. 不要多吃酱制类食品 ……	125	323. 不要吃病死的牲畜肉 ……	135
302. 不要喝隔夜的白菜汤 ……	126	324. 不要用热水浸泡鲜猪肉 ……	135
303. 不要碰掉冬瓜的白霜 ……	126	325. 不要吃太多的瘦肉 ……	136
304. 冬贮大葱不要翻动 ……	127	326. 不要过多食用猪肝 ……	136
305. 贮存大葱不要去掉葱叶 ……	127	327. 猪肝不要与维生素 C	
306. 凉制干菜不要曝晒 ……	127	同吃 ……	136
307. 蔬菜焯水不要冷水下锅 ……	128	328. 不要吃豆肉 ……	137
308. 蔬菜焯水后不要忘记马		329. 猪牛身上三样东西不	
上降温 ……	128	要吃 ……	137
309. 蔬菜焯水时不要放碱 ……	128	330. 不要买未经检疫的猪肉 ……	137
310. 焯过的蔬菜存放时不要		331. 不要用急火煎猪油 ……	138
忘记拌熟油 ……	129	332. 不要随意食用母猪肉 ……	138
311. 存放茄子不要着水 ……	129	333. 不要多吃午餐肉 ……	139
312. 贮青菜不要用水洗 ……	129	334. 冰箱中的肉保存不要	
313. 不要在冰箱内存久凉		过长 ……	140
拌菜 ……	130	335. 不要把火腿放在冰箱内	
314. 不要直接吃从冰箱拿出		贮存 ……	140
的饭菜 ……	130	336. 保存腌腊制品不要受日	
315. 不要舍弃芹菜叶 ……	131	光照射 ……	140
316. 不要丢掉莴笋叶 ……	131	337. 不要忽视腌肉的嗜盐菌 ……	141
317. 不要丢弃蔬菜原汁 ……	131	338. 肉不要反复冷冻贮藏 ……	141
318. 不要扔掉蔬菜根皮 ……	132	339. 不要以为冻肉的营养不	
319. 不要忽视吃野菜 ……	132	如鲜肉高 ……	141
320. 不要认为笋罐头的沉淀		340. 不要以为咸肉不如鲜肉	
对人有毒 ……	133	好 ……	142
三、肉·蛋·奶·禽·鱼		341. 不要贪食牛肉 ……	142
321. 不要吃刚宰杀的畜禽肉 ……	134	342. 老韧牛肉不要忘记用苏	
322. 不要食用患肿瘤的家		打水泡 ……	143

343. 不要吃牲畜的甲状腺	143	366. 烧肉不要中途加冷水	153
344. 不要吃流产的羊羔肉	144	367. 不要用旺火烧肉	153
345. 吃狗肉不要忽视防病	144	368. 炒肉片不要忘记上浆	154
346. 腌肉块不要过大	145	369. 炒牛肉不要忘记先用油 腌	154
347. 腌肉不要忘记加入抗坏 血酸	145	370. 烹调不要忽视加酒的时 间	155
348. 吃烤鱼烤肉不要忘记配 萝卜	146	371. 烧肉不要早放盐	155
349. 夏季不要直接食用熟肉 制品	146	372. 不要用大油烹调肉食品 ..	156
350. 肉丸不要加太多淀粉	147	373. 不要认为兔肉营养价 值低	156
351. 爆炒肉片不要切得太薄 ..	147	374. 不要过食鸡鸭鱼肉	157
352. 肉馅不要剁得过细	147	375. 烹制肉类食物不要用热 锅热油	157
353. 不要用刀口剁茸泥	148	376. 炖猪肉不要忘记放蔬菜 ..	157
354. 肉片上浆前不要忘记用 清水泡	148	377. 烹制火腿不要忘记削去 肉面	158
355. 拌肉馅不要打乱加调料 顺序	148	378. 熬骨头汤不要早下盐	158
356. 烹制火腿三不要	149	379. 烫出骨鸡的水温不要 过高	158
357. 鲜猪肉不要长时间浸泡 ..	149	380. 不要吃青蛙	159
358. 鲜猪肉不要用热水浸泡 ..	150	381. 不要扔掉畜禽的血	159
359. 不要用松香拔猪毛	150	382. 不要忽视鸭血的特殊 疗效	160
360. 吃涮羊肉不要忽视旋毛 虫病	151	383. 不要食用壳破半熟鸡蛋 ..	160
361. 不要干熬猪油	151	384. 煎蛋时不要忘记加凉 开水	160
362. 猪油不要用火煎熬	152	385. 蒸鸡蛋羹不要先放油盐 ..	161
363. 不要吃有肿块的猪板油 ..	152	386. 不要吃生鸡蛋	161
364. 咸肉不要煎炸	153		
365. 香肠不要久存	153		

387. 鲜蛋不要与有异味的东西放在一起	162	410. 夏天不要忌喝牛奶	171
388. 不要忽视水禽蛋的沙门氏菌	163	411. 牛奶不要加红糖	172
389. 鸡蛋不要吃得太多	163	412. 不要食用有哈喇味的奶粉	172
390. 不要吃裂缝变质的鸡蛋	164	413. 不要喝有咸苦味的牛奶	173
391. 不要用水禽蛋做蛋糕	164	414. 不要用碱保存鲜奶	173
392. 鸡蛋不要久煮	165	415. 奶粉不要冲得过浓	173
393. 不要以为红壳鸡蛋比白壳鸡蛋好	165	416. 喝牛奶不要过量	174
394. 不要吃臭鸡蛋	165	417. 煮牛奶时不要加糖	174
395. 不要用红药水染鸡蛋	166	418. 牛奶不要煮的过久	175
396. 蒸鸡蛋羹不要用水搅蛋	166	419. 不要饮用病牛的奶	175
397. 不要吃死胎蛋	166	420. 牛奶中不要加钙粉	176
398. 不要多吃皮蛋	167	421. 不要喝凉牛奶	176
399. 夏天不要多吃皮蛋	167	422. 不要以为羊奶不如牛奶好	176
400. 吃皮蛋不要忘记加醋	167	423. 不要以为羊奶的膻味无法除掉	177
401. 不要以为皮蛋的营养不如鸭蛋高	168	424. 不要喝有沉淀物的牛奶	177
402. 吃皮蛋不要忘记放姜汁	168	425. 不要食用多颜色的奶	177
403. 不要久存洗过的鸡蛋	168	426. 冲奶粉不要用酸梅晶作甜味剂	178
404. 贮存鸡蛋不要横放	169	427. 不要冰冻牛奶	178
405. 不要认为牛奶是脂肪食物	169	428. 袋装牛奶不要受日光照射	179
406. 不要用豆浆代替牛奶	170	429. 不要在塑料容器内贮存牛奶	179
407. 不要用文火煮牛奶	170	430. 不要食用回潮变硬的奶粉	179
408. 牛奶不要久煮	170	431. 不要往奶粉里加糕干粉	180
409. 喝牛奶四不要	171		

432. 酸奶不要再加热后食用 …	180	454. 不要煎炸咸鱼 …	189
433. 不要吃变褐变稠的炼乳 …	180	455. 吃鲤鱼不要忘记抽筋 …	189
434. 腌制凤鸡不要拔毛 …	181	456. 不要忽视黄鳝的食疗 作用 …	190
435. 鸡油不要炼取 …	181	457. 不要多吃干鱼片 …	190
436. 鸡鸭的哪些部位不要 食用 …	182	458. 不要活吃鲤鱼 …	191
437. 不要用滚开水烫拔毛 …	182	459. 鱼丝不要切的过细 …	191
438. 熟调鲜鸡不要放花椒 大料 …	183	460. 黄鳝不要爆炒 …	192
439. 不要购买无证小贩的 熟鸡 …	183	461. 烧肉不要忽视火候 …	192
440. 解冻的鱼和肉不要久放 …	183	462. 不要用咸菜烧鱼 …	193
441. 冰箱中的鱼保存不要 过久 …	184	463. 不要以为煎鱼比蒸鱼好 …	193
442. 不要以为冻鱼不好 …	184	464. 不要认为吃鱼卵会使大 脑迟钝 …	193
443. 不要用热水冲烫冻鱼 …	185	465. 不要吃新鲜骡马驴肉 …	194
444. 吃青鲑鱼不要忽视过敏 …	185	466. 烹调鱼不要忽视放生姜 …	194
445. 不要担心吃带鱼会增加 胆固醇 …	185	467. 不要忽视虾的食用卫生 …	194
446. 炸鱼丸油温不要过高 过低 …	186	468. 虾不要剥了皮再洗 …	195
447. 蒸鱼不要用文火 …	186	469. 不要忽视虾皮的营养 价值 …	195
448. 氽鱼丸不要沸水下锅 …	187	470. 不要生吃鱼虾 …	196
449. 存放鱼不要保留鳃和 内脏 …	187	471. 不要生吃龙虾 …	197
450. 不要食用哪些鱼器官 …	187	472. 不要多吃鲨鱼肝 …	197
451. 鲑鱼不要去鳞 …	188	473. 虾茸不要剥得过于细腻 …	198
452. 不要忽视肉骨头的营养 …	188	474. 鱼片上浆不要太稀薄 …	198
453. 不要吃烧焦的鱼肉 …	189	475. 调鱼虾馅不要放过多的 绍酒 …	198
		476. 胀发鱼翅不要中途加水 …	199
		477. 不要用铜铁锅胀发鱼翅 …	199
		478. 吃泥鳅不要只求酥嫩 …	199

479. 不要有煤油味的鱼虾 …	199	501. 喝啤酒不要对汽水 ……	209
480. 吃蟹六不要 ……	200	502. 饭前不要饮冰镇啤酒 ……	210
481. 螃蟹不要水煮 ……	201	503. 不要长期以酒代饭 ……	210
482. 不要食用发红的咸鱼 ……	201	504. 大汗之时不要饮啤酒 ……	211
483. 不要食用发红的墨斗鱼 …	202	505. 啤酒不要与烈性酒同饮 …	211
484. 海蜇墨鱼焯水时间不要 过长 ……	202	506. 不要饮用久存的啤酒 ……	211
485. 不要吃死甲鱼 ……	202	507. 啤酒不要曝光 ……	211
486. 不要吃死鳝鱼 ……	203	508. 喝啤酒不要怕铅中毒 ……	212
487. 吃黄鳝不要文火炒 ……	203	509. 不要忌喝热啤酒 ……	212
488. 不要吃河豚 ……	203	510. 不要喝劣质啤酒 ……	213
489. 烫发海蜇丝水温不要 过高 ……	204	511. 存放啤酒不要冰冻 ……	213
490. 不要直接食用鲜海蜇 ……	204	512. 不要久存葡萄酒 ……	214
491. 水发海参不要煮的时间 太长 ……	205	513. 不要早晨饮酒 ……	214
492. 胀发海参的水不要含盐 …	205	514. 不要认为饮酒能御寒 ……	215
493. 发好的海参不要冷冻 ……	206	515. 不要用酒催眠 ……	215
494. 泡发海参不要沾染油污 …	206	516. 不要以为酒越陈越好 ……	216
495. 不要用冷热水交替发制 鲍鱼 ……	206	517. 不要饮用刚酿制的白酒 …	216
496. 常吃鱼不要忽视补充维 生素E ……	206	518. 不要将酒精对水当酒喝 …	217
四. 烟·酒·糖·茶·饮料·水果		519. 不要过多地饮用药酒 ……	218
497. 饭后不要吸烟 ……	208	520. 不要饮用雄黄酒 ……	218
498. 饮酒时不要吸烟 ……	208	521. 不要认为夏季喝凉酒比 喝热酒好 ……	218
499. 黄酒不要冷饮 ……	209	522. 饮酒不要加咖啡 ……	219
500. 不要忽视烟酒对味觉的 影响 ……	209	523. 不要空腹饮酒 ……	219
		524. 不要忽视酒对视力的 影响 ……	220
		525. 经常饮酒不要忘记补充 维生素 ……	220
		526. 施用农药前后不要饮酒 …	220